

サンドイッチ

～ブルーベリーサンド～

おそとで共食



旬



1人分 エネルギー178kcal 食塩相当量0.6g

材料（4人分）

- クリームチーズ 100g：常温に戻す
- ブルーベリージャム 大さじ1と1/2
- ブルーベリー 50g
- サンドイッチ用パン 8枚

POINT

フレッシュなブルーベリーを使用したサンドイッチ。デザート感覚で食べられます。ブルーベリーの旬は夏。旬の時期にお楽しみください。

作り方

- 1 クリームチーズは泡立て器でクリーム状に混ぜ、ブルーベリージャムを加えてさらに混ぜる。
- 2 パンに1を塗り、ブルーベリーをのせ、サンドする。



いちごジャムといちごに変えてもおいしくいただけます。